20.042 Závin kokosový s jablkami
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
tuk	0,70	0,70	0,70	0,70	0,70	0,70	0,80	0,80
múka hladká	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,70	1,70
jogurt biely	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,60	0,60
cukor kryštálový	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,70	1,70
jablká	7,00	4,55	7,00	4,55	7,00	4,55	8,00	5,20
kokos strúhaný	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	1,00	1,00
maslo	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,70	0,70
strúhanka	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
soľ	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
cukor práškový	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,40	0,40
hmotnosť porcie v g	60		60		60		75	

Receptúra

Výrobný postup

Z múky, tuku, jogurtu a štipky soli si spracujeme vláčne cesto, ktoré necháme zabalené v alobale odpočinúť nie dlhšie ako 24 hodín v chladničke. Cesto rozvaľkáme, pokropíme rozpusteným maslom, posypeme kokosovou múčkou, postrúhanými jablkami, strúhankou a cukrom. Stočíme a v stredne vyhriatej rúre upečieme. Upečený závin posypeme práškovým cukrom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1306	314	2,74	15,6	0,0	38,3	3,8	16,8	0,8	0,094	0,1	0,0	4,3	0,0
B	1306	314	2,74	15,6	0,0	38,3	3,8	16,8	0,8	0,094	0,1	0,0	4,3	0,0
C	1306	314	2,74	15,6	0,0	38,3	3,8	16,8	0,8	0,094	0,1	0,0	4,3	0,0
D	152	366	3,15	18,7	0,0	43,8	4,3	20,0	1,0	0,11	0,1	0,1	4,9	0,0

	5									4			